7 способов проверить, как наша личность портит нам жизнь

С помощью нового теста мы сможем определить, как наша личность создает нам проблемы в повседневной жизни.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

Психологи долгое время считали, что саморазрушительное поведение является причиной невротических наклонностей.

Новый семиуровневый тест поможет определить личностные модели, которые могут помешать успешной и счастливой жизни.

Оценив себя по пунктам этого теста, можно определить, возможно ли преодолеть эти обреченные на провал тенденции.

Бывают ли моменты, когда вы разговариваете с собой в плохом настроении? Когда понимаете, что пытаетесь достичь целей и при этом собственноручно блокируете способность их достигать? Саморазрушительное поведение - лишь один из нескольких типичных способов реагирования, которые мешают нам в отношениях и на работе.

Что нас приводит к саморазрушению?

В начале 20-го века психолог Карен Хорни мудро заметила, что люди могут сами непреднамеренно создавать себе несчастья в силу своей личности. И действительно, «невротическая личность нашего времени», как она заметила, - это тот, чье саморазрушительное поведение возникает из-за формы синдрома самозванца. Это убежденность в том, что мы не так хороши, как нам хотелось бы, чтобы люди думали о нас. В результате мы мешаем собственному успеху только для того, чтобы подтвердить это негативное впечатление о себе.

Возможно, вы считаете себя недостаточно достойными получать внимание и привязанность романтического партнера. Вместо того чтобы наслаждаться любовью и вниманием, вы постоянно создаёте препятствия на пути ваших отношений. Например, опаздываете, начинаете нелепые споры или просто делаете вещи, которые, как вы знаете, раздражают вашего партнера. Подобное поведение возводит стену между вами и в результате вы становитесь жертвой самоисполняющегося пророчества, которое только усиливает чувство собственной никчемности.

Хотя работа Хорни как-то со временем забылась, тем не менее, её наблюдения хорошо согласуются с недавними исследованиями проблем, которые личность может создавать в процессе адаптации к жизни. По мнению Майкла Будро и его коллег из Hogan Assessment System (2021), «личностные проблемы» - это «относительно повторяющиеся, обреченные на провал проявления нормальной личности, которые отражают неадаптивные привычки, стили преодоления, убеждения и способы отношения к другим». Проблемы, возникающие

внутри нашей личности, могут «вызвать стресс, подорвать академическую или профессиональную успеваемость и разрушить социальные отношения».

Несмотря на то, что проблемы личности являются одной из наиболее частых причин, по которым люди обращаются за психологической помощью, не существует надежных инструментов, которые могли бы оценить эти неадаптивные качества. Целью исследования Будро и его коллег было создание именно такой оценочной шкалы.

7-уровневая шкала измерения проблем личности

Используя две отдельные выборки студентов бакалавриата (1197 и 598 участников соответственно), исследовательская группа создала, а затем проверила то, что они теперь называют шкалой оценки межличностных проблем (IPRS). Начав с набора дословных утверждений, предоставленных молодыми людьми, Будро и его коллеги подготовили набор коротких фраз, которые отражали бы эти настроения. Например, одно дословное утверждение начиналось с наблюдения участника: «Я постоянно беспокоюсь, что не реализую свой потенциал - я ставлю невероятно высокие цели и чувствую себя ужасно, когда не могу их достичь…» Авторы использовали это утверждение в качестве основы для пунктов по самооценке, таких как «наличие нереалистичных ожиданий от себя».

В результате серии анализов были получены предварительные 7 факторов, которые охватывают начальные 212 пунктов. Затем авторы перешли к следующему этапу проверки инструмента с помощью других тестов личности. Дополнительный анализ показал, кроме того, что оценки по IPRS имели значительную связь с показателями результатов адаптивного функционирования, включая удовлетворенность жизнью, социальное функционирование, здоровье, употребление наркотиков и алкоголя. Дальнейшее изучение данных позволило авторам сократить исходный набор пунктов до 96.

Пришло время обратиться к самой системе IPRS. Само понятие «внутриличностный» подразумевает вопросы, касающиеся исключительно самого себя и не связаны с присутствием другого человека. У вас есть «внутриличностная» проблема, если вы сами создаете себе трудности. «Межличностная» проблема - это проблема, которую вы создаете в отношениях с другими людьми. Однако центральное место в IPRS занимает идея о том, что внутренние проблемы могут иметь внешние последствия.

Приведенные ниже элементы относятся к каждому из 7 уровней IPRS. Для каждого примера оцените себя по шкале от 0 (не проблема) до 3 (серьезная проблема).

1. Легко расстраиваетесь из-за мелочей.
2. Можете легко расплакаться.
3. Можете легко разозлиться.
4. Легко раздражаетесь на других.
5. Испытываете чувство никчемности или неполноценности.

6. Слишком много сравниваете себя с другими.
7. Есть ощущение, что другие люди лучше меня (например, умнее, красивее, богаче).
8. Чрезмерно критично относитесь к себе.
9. Сложно концентрировать внимание.
10. Легко отвлекаетесь.
11. Не знаете, что делать со своей жизнью.
12. Постоянная прокрастинация.
13. Обманываете или воруете у других.
14. Изменяете партнеру или супругу.
15. Слишком много рискуете.
16. Не соблюдаете правила (например, незаконная парковка, превышение скорости).
17. Неспособность действовать спонтанно.
18. Страх рисковать.
19. Прикладываете слишком много усилий, чтобы преуспеть.
20. Есть потребность делать все идеально.
21. Боязнь попробовать новое.
22. Неспособность действовать спонтанно.
23. Жизнь в фантазиях.
24. Сверхактивное воображение.
25. Ощущение недостатка воодушевления или энтузиазма.
26. Отсутствие сильных эмоций.

Теперь, когда вы оценили себя по этим пунктам, эти баллы могут указать на следующие межличностные проблемы. У пяти факторов были подпункты, указанные в скобках ниже, но вместе они составляют общий фактор. Приведенные здесь числа представляют собой подпункты шкалы:

- **Нарушение регуляции эмоций** (трудности с управлением стрессом и нетерпимость к разочарованию): 1-4.

- **Интернализация** (печаль и неуверенность в себе): 5-8
- **Воля к достижению цели** (отсутствие самоуправления и отвлекаемость): 9-12
- **Экстернализация** (проявление рискованного поведения): 13-16
- **Скрупулезность** (нелепость и перфекционизм): 17-20.
- **Склонность к фантазиям**: 23-24.
- **Апатия**: 25-26.

Что означают ваши баллы и как эта информация может помочь?

В ходе оценки, среднее значение по каждому пункту составило примерно 2 (умеренная проблема). Если вы набрали от 2 до 3 баллов, тогда вы сможете понять, в чем могут заключаться ваши внутриличностные сильные и слабые стороны. Что еще более важно, вы также можете увидеть, как элементы, которые, по вашему мнению, применимы к вам, могут отражать различные паттерны проблемного образа мыслей о самом себе.

Высокие баллы по 7 группам пунктов указывают на общую группу проблем, которые могут иметь место в вашей реальной жизни, но, учитывая, что некоторые из них являются полярными противоположностями (например, интернализация и экстернализация), вероятнее всего, ваш профиль указывает на некоторые пики и падения. Более того, каждая индивидуальная шкала предлагает свой собственный набор потенциальных опасностей, с которыми вы можете столкнуться, и которые ведут по этому «невротическому» пути. Некоторые из них могут быть очевидными (например, экстернализация), но другие представляют собой более тонкую форму разрушительных тенденций.

Например, прокрастинация - это классическая форма саморазрушающего поведения, когда вы постоянно откладываете на потом так много, что у вас нет никаких шансов на успех. Кроме того, вам гарантирована неудача, если предоставите «доказательство» того, что вы никуда не годитесь.

Отвлекаемость - еще один пример саморазрушения. Если вы не позволите себе сосредоточиться на текущей задаче, у вас опять же вряд ли получится её выполнить. Точно так же склонность к фантазиям уводит в сторону от реальности и, следовательно, вы становитесь менее подготовленными к решению конкретных повседневных задач.

Скрупулезность, которая, кажется, должна быть хорошим качеством, однако, имеет пагубные последствия. Если вы чрезмерный перфекционист, то результат будет таким же, как и от прокрастинации. Вы не выполните свою работу вовремя. В отношениях, если вы продолжаете беспокоиться о своей внешности или решаете, что надеть, то неизбежно опоздаете на мероприятие или, что еще хуже, помешаете себе и вашему партнеру прийти вовремя.

Одним из преимуществ структуры IPRS является то, что она не предназначена для использования в диагностических целях. Следовательно, она может использовать целый

ряд событий, которые создают жизненные проблемы. Как отмечают авторы, «даже самый успешно приспособившийся человек без симптомов временами будет грустить, сомневаться в себе и испытывать другие проблемы и опасения во время продолжительного стресса».

Подводя итог, можно сказать, что понимание собственных склонностей ограничивать свои шансы на успех - важный первый шаг, чтобы разорвать порочный круг, который ведет к саморазрушению. Возможно, вам никогда не удастся решить все свои внутриличностные проблемы, но понимание того, как они влияют на жизнь, может помочь обрести удовлетворение в долгосрочной перспективе.

Оригинальная статья: Susan Krauss Whitbourne - 7 Ways to Test Whether Your Personality Is Bringing You Down, June 2021

Перевод: Остренко Анна Александровна

Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна

Источник изображения: pixabay.com

Ключевые слова: психология, саморазрушение, прокрастинация, внутриличностное, межличностные отношения, самосаботаж, перфекционизм, психологический тест.

